

Anawsterau Cysgu mewn Plant ag Awtistiaeth

Gall plant gael anhawster yn cysgu am sawl rheswm, ac mae anawsterau yn fwy cyffredin mewn plant ag Awtistiaeth. Gall llawer o ffactorau gyfrannu at anawsterau cysgu.

Cyflyrau Eraill

Weithiau gall cyflwr arall neu ei driniaeth effeithio ar gwsg, yn cynnwys:

- Bod yn anhwylyus, neu salwch corfforol arall
- Cyflwr arall sy'n achosi gorfywiogrwydd neu aflonyddwch (fel ADHD)
- Cymryd meddyginiaeth sy'n effeithio ar gwsg

Os yw'r rhain yn berthnasol i'ch plentyn chi, dylech geisio dilyn y cyngor hwn er mwyn gwella patrymau cysgu.

Materion Synhwyraidd

Gall plant ag awtistiaeth fod yn fwy sensitif i sŵn neu olau na phlentyn arall a gall hyn weithiau achosi problemau cysgu.

Os yw hyn yn wir, gall lleihau'r cynnwrf synhwyraidd yn yr amgylchedd wella cwsg, ceisiwch:

- leihau'r golau trwy ddefnyddio llenni tywyll neu lenni sy'n ffitio'n dda.
- defnyddio rhimyn drafftiau i atal golau rhag dod i mewn o dan y drws.
- sicrhau nad yw 'goleuadau wrth gefn' ar offer yn weladwy.
- lleihau sŵn, a gwranddo am synau na fyddech yn sylwi arnynt fel arfer fel rheiddiadur neu sŵn gwres canolog.
- os yn bosibl, rhwch ystafell ei hun i'r plentyn fel nad yw pobl eraill yn tarfu arnynt.
- sicrhau bod yr ystafell yn rhydd rhag annibendod, a bod dillad a theganau'n cael eu rhoi i ffwrdd.
- lleihau cyffro yn sgil y ffordd y mae'r ystafell wedi cael ei haddurno trwy ddewis lliwiau pastel, deunydd heb batrwm a dim llawer o addurniadau ar y muriau.

Gorgyffroi

Mae'n anodd iawn mynd i gysgu pan fydd eich meddwl wedi ei orgyffroi. Mae'n bwysig i blentyn gael rhywfaint o amser 'tawelu' neu 'ymlacio' cyn amser gwely.

Mae gweithgareddau all orgyffroi plentyn yn cynnwys:

- chwarae corfforol.
- diddordebau arbennig sy'n 'cyffroi' y plentyn.
- gemau fideo, llechi, ffonau, teledu, DVDau neu ddyfeisiadau electronig eraill.
- dadleuon neu ymladd gyda brodyr neu chwiorydd.

I helpu eich plentyn i ymlacio cyn amser gwely gallech roi cynnig ar:

- beidio gadael i'ch plentyn wneud gweithgareddau sy'n cyffroi (a restrir uchod) am awr cyn amser gwely.
- rhoi offer electronig allan o'u cyrraedd (os yw eich plentyn yn cael anhawster yn dilyn y rheolau).
- annog eich plentyn i gael bath a diod gynnes cyn mynd i'r gwely.
- darllen llyfr neu wneud pos gyda'ch plentyn.

Gweithgareddau yn Ystod y Dydd

Weithiau, gall gweithgareddau yn ystod y dydd gael effaith ar batrymau cysgu plentyn. Os nad yw plentyn yn cysgu'n dda yn y nos ac mewn tymer ddrwg yn ystod y dydd o ganlyniad i hynny, gallech gael eich temtio i'w gadael i gysgu am gyfnod byr yn ystod y dydd. Gall hyn, fodd bynnag, arwain at batrwm o gysgu yn ystod y dydd a diuno yn y nos.

Hefyd, gall diffyg ymarfer corff neu weithgaredd corfforol arwain at blentyn nad yw wedi blino pan mae'n amser gwely.

Gall yfed diodydd 'egni' neu'n cynnwys caffeine yn ystod y dydd gael effaith negyddol ar gysgu yn y nos hefyd.

I wella patrymau cysgu gallech roi cynnig ar:

- beidio gadael i'ch plentyn gysgu yn ystod y dydd (neu leihau'r amser cysgu os yw eich plentyn yn fach).
- cynyddu gweithgaredd corfforol – gall mynd am dro, cloddio yn yr ardd neu neidio ar drampolîn helpu.
- Peidio gadael i'ch plentyn yfed diodydd yn cynnwys caffeine fel te, coffi, cola neu 'ddiodydd egni'.

Trefn Cysgu Reolaidd

Mae sefydlu trefn reolaidd (sy'n cynnwys cyfnod o lai o gyffro cyn mynd i'r gwely) yn bwysig iawn i sefydlu patrymau cysgu da, ac i blant ag awtistiaeth, gall y strwythur yma fod yn bwysicach fyth.

- Dylai'r drefn fod yn gyson ac felly dylid dilyn patrwm penodol o weithgaredd y gellir ei rhagweld cyn amser gwely. Enghraifft o arfer cysgu:

7.00	Tacluso teganau, troi offer electronig i ffwrdd
7.10	Bath
7.30	Llaeth cynnes
7.40	Brwsio dannedd
7.45	Stori
8.00	Gwely

- Gall plant ag awtistiaeth gael anhawster yn rhagweld a dilyn trefn (ac ymdopi â newidiadau i'r drefn) ac felly gall darparu trefn mewn strwythur gweledol fod o gymorth.
- Gallwch greu cynlluniwr gweledol yn www.ASDinfoWales.co.uk/picture-planner.
- Gall hefyd fod yn ddefnyddiol cynnwys 'dihuno' fel gweithgaredd yn y cynllun, er mwyn sicrhau'r plentyn y bydd hyn yn digwydd ar ôl cwsg.

Mynd i Gysgu a Dihuno yn y Nos

Weithiau bydd plant yn dihuno'n aml yn ystod y nos. Mae hyn yn aml yn ystod y cyfnod o 'gwsg ysgafnach' yn y cylch cysgu. Yn ystod y cyfnod hwn o gwsg, bydd y plentyn yn cyffroi'n naturiol a bydd angen iddynt 'setlo eu hunain' yn ôl i gysgu. Os nad yw eich plentyn yn gallu 'setlo' i fynd i gysgu heb gymorth cysurwr (boed yn flanced neu'n rhiant!) pan fyddant yn mynd i'r gwely gyntaf, byddant yn annhebygol o allu 'ail-setlo' yn ystod y nos. Mae'n bwysig felly dysgu eich plentyn i 'setlo' eu hunain i fynd i gysgu yn ystod amser gwely. Os yw eich plentyn yn cael anhawster yn gwneud hyn, neu os ydych yn gorfod gorwedd gyda'ch plentyn i'w helpu i fynd i gysgu, gallech roi cynnig ar:

- osod ffiniau cadarn yn ystod amser gwely, a gadael ystafell y plentyn cyn iddynt syrthio i gysgu.
- peidio gadael i'ch plentyn ddod i mewn i'ch gwely chi i fynd i gysgu.
- gadael y 'drefn cysgu' yn raddol (symud o'r gwely i'r gwely nesaf, yna gerllaw'r drws, yna y tu allan i'r drws).
- helpu eich plentyn i ganfod ffordd o setlo i fynd i gysgu fel cyfrif neu dynhau ac ymlacio cyhyrau yn eu tro o'u corryn i'w sawdl.
- defnyddio siart wobrwyo i wobrwyo 'aros yn y gwely ar eu pen eu hunain'.

Cymorth a Chefnogaeth

Gall anawsterau cysgu fod yn anodd eu goresgyn, yn arbennig pan fyddwch wedi blino neu'n teimlo o dan straen eich hun. Os yw problemau cysgu'n achosi llawer o anawsterau, gofynnwch am gyngor a chefnogaeth gweithiwr proffesiynol.

Am adnoddau a mwy o wybodaeth am awtistiaeth ewch i www.ASDinfoWales.co.uk